

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Порядок  
  организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. М., ФИРО, 2015г.;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20» Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
* Устав МБОУ «Гимназия №2» г. Чебоксары.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 12-16 лет (6-10 классы). Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

**Цель занятий:**

* формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической

культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди учащихся гимназии,

* пропаганда ЗОЖ;
* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

**Задачи занятий:**

* овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в волейбол;
* участвовать в спартакиаде школы и в районных соревнованиях по волейболу;
* развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту

движений, скоростно-силовые качества, воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

* воспитывать у учащихся волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование

учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

* программа спортивной секции «волейбол»;
* календарно-тематическое планирование;
* журнал учёта работы, посещаемости.

Формы и режим занятий

**Формы обучения**: учебно-тренировочное занятие (фронтальный, групповой, поточный), учебно-тренировочная игра в волейбол.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность занятия | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 1,5 час | 2 раз в неделю | 3 часа | 102 часа |

**Общая характеристика курса**

В процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, на методических занятиях учащиеся приобретают навыки судейства и навыки инструктора. С этой целью в учебно-тренировочных группах, на занятиях назначать помощников тренера и давать им задания по проведению упражнений по общей физической подготовке, по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.Занятия по волейболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

**Планируемые результаты** **освоения программы**

После освоения программы обучающиеся должны

* **знать /понимать:**

– роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

– основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

– способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

* **уметь:**

– составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

– выполнять технические действия по волейболу;

– выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

– осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

– соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

* **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

– проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

– включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| всего | теоретичес- кие занятия | практичес- кие занятия |
| 1. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом | 1 | 1 | - |
| 2. | Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма | 1 | 1 | - |
| 3. | Правила соревнований, их организация и проведение | 1 | 1 | - |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 17 | 1 | 17 |
| 5. | Основы техники и тактики игры | 70 | - | 70 |
| 6. | Учебные игры и соревнования | 11 | - | 11 |
|  | Итого: | 102 | 5 | 97 |

**Содержание курса**

Теоретические занятия – 4 ч.

**Сведения о строении и функциях организма занимающихся.** Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

**Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом.** Влияние занятий физическими упражнениями на нервную систему и обмен веществ организма занимающихся волейболом.

**Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма.** Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям волейболом.

**Основы методики обучения в волейболе.** Понятие об обучении и тренировке в волейболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно- тренировочном процессе по волейболу.

**Правила соревнований, их организация и проведение.** Роль соревнований в спортивной подготовке юных волейболистов. Виды соревнований.

Понятие о методике судейства.

Практические занятия – 98ч.

***Общая физическая подготовка***

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;

совершенствование навыков естественных видов движений;

подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки. Строевые упражнения.

***Гимнастические упражнения.***

* упражнения для мышц рук и плечевого пояса.
* упражнения для туловища и шеи.
* упражнения для мышц ног и таза.

***Акробатические упражнения***

***Легкоатлетические упражнения***

* бег
* прыжки
* метания, подвижные игры.

**Специальная физическая подготовка**

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Подвижные игры.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма и передач мяча.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании.

**Практические занятия по технике нападения**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.)в сочетании с перемещениями;

* ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
* двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; - прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.** Передача мяча сверху двумя руками: - передача на точность, с перемещением в парах;

встречная передача, передача в треугольнике. Отбивание мяча в прыжке кулаком через сетку в непосредственной близости от неё.

Подача мяча: - нижняя прямая на точность, нижняя боковая на точность, верхняя.

Нападающие удары.

**Практические занятия по технике защиты**

**Действия без мяча.** Перемещения и стойки

**Действия с мячом.** Приём мяч.

Практические занятия по тактике нападения

Индивидуальные действия.

Групповые действия.

Командные действия.

Практические занятия по тактике защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места: при приёме нижних подач; при страховке партнёра, принимающего мяч от подачи и обманной передачи. При действиях с мячом: выбор способа приёма мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу).

Групповые действия. Взаимодействия игроков при приёме от подачи, передачи: игрока зоны 1 с игроком зон 6 и 2; игрока зоны 6 с игроком зон 1, 5, 3; игрока зоны 5 с игроком зон 6 и 4;

Командные действия. Приём подач. Расположение игроков при приёме нижних подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 2, игрок зоны 3 находится сзади. Система игры.

**Физическая подготовленность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | девочки | мальчики |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1.  2.  3.  4. | Бег 30 м с высокого старта (с)  Бег 30 м (6х5) (с)  Прыжок в длину с места (см)  Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см) | 5,0  11,9  150  35 | 4,9  11,2  170  45 |

**Техническая подготовленность**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание требований (вид испытаний) | Количественный показатель |
| 1 | 2 | 3 |
| 1.  2.  3.  4. | Верхняя передача мяча на точность из зоны 3 (2) в зону 4  Подача верхняя прямая в пределы площади  Приём мяча с подачи и первая передача в зону 3  Чередование способов передачи и приёма мяча сверху, снизу | 4  3  3  8 |

**Материально-техническое обеспечение**

1.Площадка волейбольная

2. Сетка волейбольная

3. Мячи волейбольные

4. Мячи набивные

**Литература**

1.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г.

Программный материал по спортивным играм. Волейбол.

Внеклассная работа. Спортивные секции. Волейбол.

*(Авторы программы: доктор педагогических наук В.И.Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).* Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. **(**2010г).

2. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. Работаем по новым стандартам. - Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.,Просвещение, 2012г.

3. Железняк Ю.Д. «К мастерству в волейболе», М., «Физкультура и спорт», 1978г.

5. Голомазов В.А., Ковалев В.Д. «Волейбол в школе», М.,Просвещение,1980г.

6. Фурманов А.Г. «Волейбол на лужайке, в парке, во дворе» - Изд. 2-е, испр., доп., М.,

«Физкультура и спорт», 1982г.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ заняти й | Вид программного материала | Кол- во часов | Примечание |
| 1. | Инструктаж по Т.Б. на занятиях. Стойка волейболиста (в технике нападения и защиты). Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1,5 |  |
| 2. | Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 3. | Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Передача мяча двумя руками сверху на месте. Передача мяча над собой. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 4. | Двойной шаг вперед, назад, скачок (в технике нападения и защиты). Передача мяча двумя руками сверху во встречных колоннах с переходом в конец противоположной колонны. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 5. | Остановка шагом, прыжком (в нападении, защите). Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 6. | Прыжки (особенно в нападении, защите), перемещение защите, в 2, 3 шага. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 7. | Передача мяча сверху двумя руками в стенку. Передача мяча двумя руками сверху после перемещений. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 8. | Передача мяча сверху двумя руками вверх - вперед. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 9. | Многократная передача мяча сверху двумя руками над собой. Передачи мяча в прыжке. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 10. | Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от неё, стоя на площадке и в прыжке. Отбивание мяча кулаком снизу. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 11. | Приём мяча сверху двумя руками. Прием мяча двумя снизу. Прием «планера».Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 12. | Выбор места для выполнения второй передачи. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 13. | Сочетание способов перемещений. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 14. | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 15. | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 16. | Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3, 4. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 17. | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 18. | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 19. | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 20. | Верхняя прямая подача. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 21. | Выбор места для выполнения подачи. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 22. | Приём нижней прямой подачи снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 23. | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4 при второй передаче. Учебная игра в волейбол. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. | 1,5 |  |
| 24. | Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 2 при второй передаче. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 25. | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 4 при второй передаче.  Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 26. | Взаимодействие игрока зоны 4 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 27. | Взаимодействие игрока зоны 2 с игроком зоны 3 при второй передаче. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 28. | Выбор места при приёме нижней прямой подачи. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 29. | Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 30. | Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 31. | Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 32. | Передача мяча двумя руками сверху для нападающего удара. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 33. | Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 34. | Взаимодействие игрока зоны 1 с игроком зоны 6. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 35. | Взаимодействие игрока зоны 5 с игроком зоны 6. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 36. | Взаимодействие игрока зоны 6 с игроком зоны 5,1. Прием мяча с подачи. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 37. | Сочетание способов перемещений с техническими приёмами. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 38. | Падения и перекаты после падения. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 39. | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 4. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в  волейбол. | 1,5 |  |
| 40. | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 2. Верхняя прямая подача в прыжке. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 41. | Прямой нападающий удар по ходу сильной рукой из зоны 3. Вторая передача из зоны. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 42. | Чередование способов подач. Вторая передача из зоны 3. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 43. | Выбор места для выполнения нападающего удара. Вторая передача из зоны 3 в прыжке. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 44. | Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи у сетки. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 45. | Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 3. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 46. | Приём подачи и направление мяча в зону 2; вторая передача в зону 4. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 47. | Приём подачи и направление мяча в зону 4; вторая передача в зону 3. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 48. | Передача двумя руками в прыжке. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 49. | Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 50. | Чередование способов подач. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 51. | Прямой нападающий удар. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 52. | Одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах 4, 3,2). Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 53. | Выбор места при блокировании. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 54. | Нападающий удар с поворотом туловища. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 55. | Определение времени для отталкивания при блокировании и своевременного выноса рук над сеткой. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 56. | Приём мяча снизу одной рукой (правой, левой), ногой (в сложных условиях). Скидка. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 57. | Подача мяча в заданную зону. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 58. | Нападающий удар с переводом рукой. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 59. | Выбор места при страховке партнера, принимающего мяч. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 60. | Скидка. Нападающий удар с переводом рукой. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 61. | Передача нападающему, к которому связующий стоит спиной. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 62. | Нападающий удар с задней линии. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 63. | Индивидуальные тактические действия в нападении. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 64. | Прием мяча снизу двумя руками и одной с падением вперед на руки и перекатом на грудь-живот. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 65. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиций игроков. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 66. | Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 67. | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии с изменением позиций игроков. Учебная игра в волейбол. | 1,5 |  |
| 68. | Учебная игра. | 1,5 |  |